Pierre Laroche

LE MANGOUSTAN

Jalinis

Table des matières

Introduction 1
1. Le fruit 2
2. Son histoire 3
3. Les xanthones, agents thérapeutiques tout-puissants 3
4. Les autres substances bienfaisantes 6
5. Sûreté et non-toxicité 7
6. Dosage 8
7. Les bienfaits particuliers du mangoustan 8
8. Témoignages 13
Conclusion 15

Introduction

Les scientifiques qui travaillent dans le domaine de la santé tout comme les spécialistes de la nutrition relient de plus en plus les problèmes de santé au régime alimentaire. Les aliments transformés, bourrés d'additifs, trop riches en gras, trop salés, trop sucrés ouvrent la voie à de multiples maladies ; insatisfaits de leur condition, bon nombre de gens se gavent de médicaments, pas toujours efficaces et dont les effets secondaires menacent la santé davantage.

En revanche, les fruits et les légumes sont des alliés indispensables dans le combat contre les maladies. Non seulement ces aliments nous nourrissent, mais ils peuvent aussi prévenir des maladies et même nous en guérir. Les bienfaits thérapeutiques de certains végétaux sont tels qu'on les appelle «alicaments».

Il est un fruit qui, au cours des dernières années, s'est hissé au sommet du palmarès des aliments santé, même s'il est encore peu connu et peu répandu en Occident. C'est un fruit tropical, exotique, qu'on trouve rarement à l'épicerie, mais qu'on commence à connaître un peu mieux grâce aux suppléments alimentaires qui en sont tirés. Il s'agit du *mangoustan.*

Le présent ouvrage s'inspire notamment d'un petit livre intitulé *Mangosteen, thé X-Factor*[1]*,* qui a pour auteur le D. J. Frédéric Templeman. Ce dernier y présente le mangoustan, décrivant avec conviction son efficacité thérapeutique pour des dizaines d'affections et de maladies.

D'autres livres ont également été publiés récemment, qui font ressortir semblables bénéfices. L'un d'eux est même sous-titré *61 Conditions that Respond to Mangosteen (61 problèmes de santé qui réagissent au mangoustan)*[2]*.*

Le D[r] Templeman est un médecin généraliste qui, il y a quelques années, se méfiait tout particulièrement des suppléments alimentaires et ne jurait que par les traitements conventionnels, surtout les médicaments. C'est avec grand scepticisme qu'il accepta un jour de se joindre à une équipe de chercheurs pour vérifier le bien-fondé de certaines allégations à propos d'un nouveau supplément alimentaire : une boisson tirée du mangoustan.

Cette recherche lui a permis de découvrir des dizaines d'autres travaux scientifiques sur l'efficacité de ce fruit exotique pour diverses affections. Et il a pu expérimenter lui-même ces effets auprès de ses patients. Inutile d'ajouter qu'il en est ressorti convaincu. D'où le petit livre qu'il a commis (et quelques autres), en plus de se faire le promoteur de ce nouveau produit tout à fait naturel.

[1] *Mangosteen, thé X-Factor ; A Comprensive Look at thé Health Benefits, Science & Xanthomes of Garcinia Mangostana,* Sound Concepts, Orem, Utah, 2005; 64 pages.

[2] Le titre du livre est *Mangosteen Desk Référence,* par le Dr Kenneth J. Finsand.

Mais comme il le laisse entendre lui-même, il faut toujours aborder un nouveau produit prétendument «miracle», sinon avec scepticisme du moins avec prudence. Pas question de laisser tomber un traitement en cours pour lui substituer de l'extrait de mangoustan, dont il n'est pas dit que les effets bénéfiques soient instantanés. Selon toute évidence, le mangoustan *peut* contribuer à guérir des affections (même graves), à prévenir des maladies et, de façon générale, à améliorer la santé et à procurer une meilleure qualité de vie.

Et vous le constaterez sans doute en lisant ce livre, ce qu'on en dit est tellement étonnant que, en bonne santé ou pas, vous aurez envie de l'essayer.

1. Le fruit

Le mangoustan[3], à ne pas confondre avec la mangue[4], pousse sur le mangoustanier *(Garcinia mangostana),* un arbre qu'on retrouve surtout en Asie (Indonésie, Malaisie, Sri Lanka, Thaïlande). Le mangoustanier croît très lentement, mais peut atteindre plus de 25 mètres de hauteur; il met sept à dix ans avant de donner des fruits. Il présente un feuillage persistant et arbore une floraison jaune-rouge, qui fait place aux fruits. Cet arbre purement tropical ne peut résister au froid, il périt à moins de 5 °C. Il requiert néanmoins un sol frais et humide.

Le fruit a la grosseur et la forme d'une prune, et pèse de 50 à 150 grammes. Son écorce est violacée et, même si elle est épaisse et dure, on peut la couper facilement à l'aide d'un couteau. À l'intérieur, la pulpe (chair) se présente comme une tête d'ail formée de cinq à six gousses ou quartiers d'apparence blanchâtre.

La chair, juteuse et sucrée, est d'un goût délicat et rafraîchissant qui, à certains égards, rappelle celui du litchi. Il est préférable de la manger nature, à la cuillère, mais on peut l'utiliser en sorbet, en glace, en sirop, en confiture ou en salade de fruits.

Malgré son écorce épaisse et dure, le fruit est fragile et sensible aux chocs. Le mangoustan se conserve quelques jours dans un endroit sec et frais (12-13 C), un peu plus longtemps au réfrigérateur.

La chair a à peu près la même valeur calorique qu'une poire, soit environ 65-75 cal / 100 g. Elle est assez riche en glucides (15-18 %), et contient surtout de la vitamine C, du calcium, du magnésium et du potassium. Voici sa fiche nutritionnelle pour 100 grammes :

Protéines :	0,41g	Vitamine C :	2,9 mg
Lipides :	0,58g	Calcium :	12 mg
Glucides :	17,91 g	Cuivre :	0,06 mg
Calories :	73 Kcal	Fer:	0,3 mg
Fibres :	1,8g	Magnésium :	13 mg
Eau :	80.94 g	Manganèse :	0,1 mg
Vitamine B_1 :	0,05 mg	Phosphore :	8 mg
Vitamine B_2 :	0,05 mg	Potassium :	48 mg
Vitamine B_3 :	0,28 mg	Sodium :	7 mg
Vitamine B_5 :	0,03 mg	Zinc	0,21 mg
Vitamine B_6 :	0,01 mg		

[3] On peut dire aussi «mangouste», mais pour éviter toute confusion avec la mangouste, ce petit Carnivore d'Afrique et d'Asie proche de la belette, il est préférable de s'en tewir au terme «mangoustan».

[4] La mangue, fruit du manguier, est davantage connue en Amérique du Nord.

Cette composition de nutriments ne s'applique toutefois qu'à la chair. Dans son entièreté, le mangoustan contient beaucoup plus de substances et de nutriments bienfaisants. C'est d'ailleurs dans l'écorce que se trouvent les substances les plus remarquables pour la santé humaine, les xanthones. C'est pourquoi les suppléments alimentaires qu'on en tire sont faits de toutes les parties du mangoustan, soit la pulpe, l'écorce et les graines. Nous y reviendrons plus loin.

2. Son histoire

On l'appelle «reine des fruits» en Asie et «fruit des dieux» dans les Antilles. C'est que non seulement le mangoustan est considéré comme un fruit délicieux depuis des siècles, mais aussi que ses propriétés curatives en ont fait une plante thérapeutique de premier choix dans les médecines traditionnelles.

Sa découverte en Asie remonte à plusieurs centaines d'années. Et sans doute que ses consommateurs se sont graduellement rendu compte qu'ils étaient en meilleure santé. Comme dans le développement de toute médecine traditionnelle, on a procédé à diverses expériences pour trouver comment on pourrait en tirer les meilleurs bénéfices pour la santé.

En Inde, en Thaïlande et en Chine, on a appris à broyer l'écorce pour faire des préparations destinées à combattre la dysenterie et d'autres formes de diarrhée infectieuses. Les propriétés astringentes du mangoustan furent mises à profit pour prévenir la déshydratation et contenir les pertes d'éléments nutritifs dus à la diarrhée.

Les Thaïs en particulier se servent du mangoustan depuis fort longtemps pour traiter les blessures, la tuberculose, la malaria, les infections urinaires, la syphilis et la gonorrhée. Partout en Asie, le mangoustan est réputé pour ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et sa capacité de soigner les problèmes de peau, comme le psoriasis et l'eczéma.

Transplanté dans les Antilles et en Amérique du Sud au XIX^{e} siècle, le mangoustan a aussi séduit les populations indigènes. Dans les Antilles, on en a tiré une «eau de Créole» pour combattre la fatigue et redonner de l'énergie. Au Brésil, on a trouvé le moyen d'en faire des décoctions vermifuges. Au Venezuela, on a appris à faire des cataplasmes avec l'écorce du fruit pour traiter les infections de peau dues à des parasites.

Pourtant, même si le nom scientifique du mangoustanier, *Garcinia Mangostana,* rend hommage à l'explorateur français Laurentiers Garcin (1673-1751), la réputation du mangoustan comme remède n'a jamais vraiment atteint l'Occident. La reine Victoria eut beau le qualifier de «fruit le plus savoureux du monde», on ignora obstinément ses vertus thérapeutiques jusqu'à récemment.

Ce n'est qu'en 1973 qu'on relève une première étude scientifique, mais depuis, les recherches se sont multipliées, centrées principalement sur les xanthones, ces substances actives de l'écorce dont les effets multiples et bénéfiques sur la santé font de moins en moins de doute.

Et plus récemment, des «suppléments naturels» à base de mangoustan sont apparus sur le marché américain, sous forme de boisson ou de purée, donnant enfin l'occasion aux Occidentaux d'expérimenter les vertus thérapeutiques réputées extraordinaires de ce fruit.

3. Les xanthones, agents thérapeutiques tout-puissants

Le mangoustan, surtout son écorce, contient plusieurs substances biologiques actives, notamment des vitamines, des catéchines, des polysaccharides et des stilbènes, mais il se distingue surtout par sa concentration de xanthones.

Que sont les xanthones ? C'est une nouvelle catégorie de phytonutriments dont les propriétés thérapeutiques sont remarquables. Il y a environ 200 xanthones dans la nature, dont plus d'une quarantaine se retrouvent dans le mangoustan.

C'est précisément l'abondance de xanthones dans ce fruit qui en fait un produit si efficace dans la prévention et le traitement de tant de maladies, car chaque xanthone exerce une action spécifique et la combinaison d'une pluralité de ces actions entraîne de multiples effets bénéfiques.

Par exemple, parmi les plus importantes variétés de xanthones, l'alpha-mangoustin est un antioxydant, le gamma-mangoustin, un anti-inflammatoire, et le garcinone E, un agent anti-tumeur. D'autres variétés ont des effets anti-microbiens, antiviraux, antidiabétiques, antiulcères, antidépresseurs, etc.

Quelques-uns des xanthones contenus dans le mangoustan

1-Isomangoustin hydrate
1-Isomangoustin
3-Isomangoustin hydrate
3-Isomangoustin a-
Mangoustin, b-
Mangoustin Br-
xanthone A BR-
xanthone B
Calabaxanxanthone
Déméthylcalabaxanthone
Gamma-Mangoustin,
Garcimangosone A
Garcimangosone B
Garcimangosone C
Garcinone A
Garcinone B
Garcinone C
Garcinone D
Garcinone E
Gartanin
g-Mangoustin
Maclurin
Mangoustanin
Mangoustanol
Mangousténone
Mangoustin
Mangoustinone A
Mangoustinone B
Norathriol
Tovophyllin A
Tovophyllin B
Trapezifolixanthone

Propriétés antioxydantes

Les propriétés antioxydantes des xanthones sont particulièrement puissantes, en tous cas supérieures à celles des vitamines C et E. Mais qu'est-ce qu'un antioxydant? Pourquoi avons-nous tant besoin d'antioxydants?

Pour comprendre le rôle des antioxydants, il faut d'abord savoir ce que sont les «radicaux libres». Plusieurs fonctions de l'organisme se fondent sur une série de réactions chimiques au niveau cellulaire, que l'on peut regrouper sous le terme «oxydation». Il résulte de ce phénomène des atomes instables ou des molécules entières que l'on appelle «radicaux libres», qui cherchent à entrer en contact avec d'autres molécules pour le meilleur... ou pour le pire. Les radicaux libres représentent ainsi une menace destructrice.

Ce processus peut être utile, car il peut aider les cellules du système immunitaire à réagir contre des tumeurs, des bactéries ou des cellules contaminées par des virus. Par contre, la production d'une grande quantité de radicaux libres sur une longue période risque de causer de sérieux problèmes à l'organisme. Un peu comme la rouille sur une automobile.

Les dégâts peuvent être importants : maladies dégénératives, cancer, durcissement des artères, cataractes, vieillissement accéléré, maladie de Parkinson, etc. Les radicaux libres peuvent également, à la longue, affaiblir le système immunitaire, ce qui rend l'organisme vulnérable aux infections et aux agressions externes de toutes sortes : pollution, intoxication, radiations... Ils joueraient aussi un rôle dans la fatigue chronique, les douleurs musculaires et l'affaiblissement des facultés intellectuelles.

Les radicaux libres ne se trouvent pas uniquement dans l'organisme, ils sont partout dans l'environnement. Dans la fumée de cigarette, dans l'air, dans l'eau, dans les polluants, particulièrement ceux qui contaminent notre nourriture.

Pour combattre les radicaux libres, l'organisme fabrique lui-même ses propres antioxydants à partir de certains nutriments comme la cystéine (un acide aminé), certains minéraux (cuivre, manganèse, sélénium et zinc) et les vitamines du complexe B. Les aliments peuvent aussi fournir des antioxydants directement à l'organisme. Les principaux nutriments fournisseurs sont les vitamines C et E, les caroténoïdes (comme le bêta-carotène), le zinc, le sélénium et... les xanthones.

Les antioxydants agissent comme un antirouille sur la rouille. Ou encore comme le jus de citron que l'on verse sur une pomme entamée qui a commencé à jaunir ou à prendre une couleur orangée ; l'acidité du citron stoppe alors le processus d'oxydation, signe de détérioration.

Les antioxydants sont de plus en plus nécessaires dans un environnement de plus en plus pollué où l'alimentation industrielle est de plus en plus dénaturée. Par ailleurs, on a noté que l'organisme des personnes âgées est de moins en moins capable de produire ses propres antioxydants.

Les antioxydants empêchent notamment les radicaux libres de se combiner au mauvais cholestérol (LDL), ce qui contribue à prévenir l'athérosclérose et la formation de caillots dans le sang. Ils sont donc excellents pour la santé du cœur.

Plusieurs aliments sont réputés pour leur haute teneur en nutriments antioxydants, par exemple les agrumes (grands pourvoyeurs de vitamine C), les noix, l'avocat et les asperges (vitamine E), les légumineuses et les poissons (sélénium), et les carottes (caroténoïdes). Certains fruits tropicaux comme le dourian et le ramboutan sont également de grands pourvoyeurs de vitamine C antioxydante.

Or, dans une étude comparative avec le dourian, des scientifiques de Singapour ont découvert que l'action antioxydante du mangoustan était presque sept fois supérieure à celle du dourian. De là l'affirmation que le mangoustan (le produit complet, avec son écorce) est l'un des aliments les plus efficaces, sinon le plus efficace, dans la prévention ou le ralentissement des maladies dégénératives et de plusieurs problèmes cardiovasculaires.

Propriétés anti-inflammatoires

Le retrait du Vioxx en 2004, ce médicament anti-inflammatoire célèbre, a remis en lumière les effets secondaires dangereux de médicaments pourtant efficaces. On sait par ailleurs depuis longtemps que certains médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'aspirine, peuvent avoir des effets désastreux sur le système digestif.

La difficulté, pour l'industrie pharmacologique, consiste toujours à trouver le médicament spécifique le plus efficace avec le moins d'effets secondaires possible, mais c'est un objectif difficile à atteindre. Dans le cas des anti-inflammatoires, appelés à soulager notamment les problèmes d'arthrite de millions de personnes, il s'agit de trouver un médicament qui inhibe une enzyme que l'on appelle COX-2 (qui cause l'inflammation) sans toucher à sa sœur, l'enzyme COX-1, essentielle dans la régulation quotidienne de l'activité cellulaire et de fonctions métaboliques importantes comme la coagulation du sang.

Or, les peuples du sud-est asiatique emploient depuis longtemps le mangoustan contre l'inflammation sans provoquer d'effets secondaires. L'écorce du fruit est particulièrement efficace en cas d'inflammation du gros intestin qui caractérise la dysenterie. On sait aujourd'hui que l'effet anti-inflammatoire est le résultat de l'action des xanthones, en particulier le gamma-mangoustin, qui ne s'en prend qu'à l'enzyme COX-2. Ce qui explique pourquoi le mangoustan ne provoque pas d'ulcères et n'altère en rien le processus de coagulation du sang.

L'effet anti-inflammatoire vaut aussi pour les inflammations résultant de blessures et certaines maladies de peau, comme le psoriasis ou la séborrhée. Il est intéressant de noter qu'on peut faire des applications externes (topiques) d'extrait de mangoustan sur des lésions résultant de maladies de peau.

Propriétés immunitaires

Les xanthones ont également de surprenantes propriétés antivirales, antibactériennes, antiparasitaires et antifongiques. Ils contribuent à renforcer le système immunitaire, un soutien d'appoint inestimable dans le traitement de maladies graves comme le sida ou le cancer. Dans le cas du sida, on a découvert que deux variétés de xanthone (présentes dans le mangoustan) avaient la capacité d'empêcher le VIH de parvenir à maturité, donc d'ouvrir la voie aux infections. On peut également penser - bien que la recherche ne soit pas encore arrivée à cette conclusion - que les xanthones sont en mesure d'empêcher la réplication de plusieurs virus.

Certaines bactéries que l'on croyait vaincues résistent désormais aux antibiotiques. Par exemple, le staphylocoque doré *(Staphylococcus aureus),* qui fut la première bactérie résistante à la pénicilline, a développé des souches qui résistent maintenant à la vancomycine, un des plus puissants antibiotiques qui soient. Cette bactérie est responsable d'intoxications alimentaires, d'infections localisées et, dans certains cas extrêmes, de septicémie (infection générale dans le sang).

Le problème des nouvelles souches résistantes a pris une ampleur mondiale et s'avère très préoccupant. Il devient urgent de trouver des solutions de rechange aux antibiotiques. Or, on sait

que dans la nature, plusieurs plantes ont des propriétés antibactériennes, mais l'on est loin d'avoir exploré tout le potentiel de ces végétaux.

Des scientifiques thaïlandais ont étudié les propriétés antibactériennes du mangoustan sur le staphylocoque doré, autant sur les souches résistantes aux antibiotiques de cette bactérie que sur sa variété ordinaire. Ils ont découvert que les xanthones empêchaient la reproduction de la bactérie dans tous les cas. D'autres expériences ont montré que les xanthones pouvaient détruire le *mycobacterium tuberculosis* (tuberculose) et la *salmonella typhi* (fièvre typhoïde). Un autre laboratoire a étudié les effets spécifiques de l'alpha-mangoustin, du bêta-mangoustin et du garcinone B sur le *mycobacterium tuberculosis,* et est arrivé à la conclusion que ces trois xanthones présentaient de forts effets inhibiteurs contre la bactérie.

D'autres maladies, comme la syphilis, la malaria et la colite amibienne, sont causées par des parasites. Les guérisseurs asiatiques soignent depuis longtemps les personnes atteintes de ces maladies avec le mangoustan. En Amérique du Sud, on utilise également ce fruit contre les vers de l'intestin. Aucune étude scientifique n'a toutefois encore corroboré la validité de ces pratiques.

Par contre, on a vérifié l'effet antifongique des xanthones du mangoustan sur divers champignons qui causent des infections et on a découvert qu'ils pouvaient en inhiber la croissance.

Un avis de la Société américaine du cancer

Dans un avis diffusé en 2005, la Société américaine du cancer confirme que le mangoustan est riche en antioxydants et que, à ce titre, il pourrait aider à combattre le cancer. Des études plus poussées sur les humains devraient cependant être entreprises pour vérifier ses propriétés de prévention du cancer.

Par ailleurs, la Société indique que des extraits de mangoustan peuvent stopper la croissance de certaines bactéries et de certains champignons. Une étude a montré notamment que le mangoustan inhibe la croissance de la bactérie à l'origine de l'acné.

4. Les autres substances bienfaisantes

Outre les xanthones, de nombreuses substances concourent à faire du mangoustan le champion des fruits santé. Les catéchines sont des polyphénols qui ont aussi des propriétés antioxydantes. Elles ont d'ailleurs fait la réputation du thé vert à ce titre. Selon certaines études, les catéchines sont cinq fois plus puissantes que la vitamine C en termes de capacité antioxydante.

Les polysaccharides pourraient expliquer certains des effets antibactériens et antifongiques bienfaisants du mangoustan. Des chercheurs d'une école de médecine thaïlandaise ont découvert que les polysaccharides de l'écorce du mangoustan avaient pour effet d'augmenter l'efficacité des phagocytes, ces globules blancs qui attaquent et détruisent les corps étrangers en les enveloppant.

Vitamines

La vitamine B1 (thiamine) participe à la transmission de l'influx nerveux et contribue à prévenir l'accumulation de déchets toxiques résultant du métabolisme, qui risqueraient d'endommager le cœur et le système nerveux.

La vitamine B2 (riboflavine) est essentielle à la transformation des aliments en énergie et est nécessaire au métabolisme des vitamines B3 et B6. Comme la capacité de l'organisme à stocker cette vitamine est réduite, il faut en assurer chaque jour un apport suffisant.

La **vitamine B6** (biotine) sert de coenzyme dans la transformation des nutriments en énergie et joue un rôle dans la synthèse des acides gras.

La vitamine C (acide ascorbique), on l'a souligné, a un important pouvoir antioxydant (encore que moindre par rapport à celui des xanthones dans le mangoustan). D'autre part, elle stimule les réactions immunologiques contre les infections. Elle est essentielle pour la production du collagène

et la cicatrisation des plaies. Elle favorise également l'assimilation du fer et du calcium de provenance végétale.

Minéraux

Le **potassium** contribue à maintenir l'équilibre des liquides dans les cellules. Il a un effet bénéfique sur la tension artérielle et est indispensable à la transmission de l'influx nerveux pour permettre aux muscles de se contracter.

Le **phosphore** sert à la libération de l'énergie dans les cellules. Il entre dans la composition de plusieurs acides nucléiques et intervient dans l'activité de plusieurs systèmes enzymatiques. Il contribue aussi au maintien de l'équilibre acido-basique.

Le **calcium** entre surtout dans la composition des os et des dents, mais il joue également un rôle non négligeable dans plusieurs fonctions, comme la contraction musculaire, la coagulation du sang et la libération d'hormones.

Le **fer** enfin est l'un des constituants de base de l'hémoglobine.

5. Sûreté et non-toxicité

Le fruit, que l'on peut se procurer dans une épicerie orientale, offre toutes les garanties d'un aliment sain, pourvu qu'on prenne les précautions d'hygiène courante. Se laver les mains, laver le fruit, couper l'écorce avec un couteau bien propre, le consommer le plus rapidement possible.

Toutefois, certaines personnes se poseront des questions sur l'innocuité des produits fabriqués à partir du fruit entier. Car on est ici dans la catégorie des suppléments alimentaires, qui n'offrent pas toujours toutes les garanties de non-toxicité voulues et dont les étiquettes ne donnent pas beaucoup d'indications sur les incompatibilités ou les restrictions. À plus forte raison quand il s'agit de produits importés.

Pourtant, les médicaments patentés et très contrôlés, conçus pour des usages thérapeutiques spécifiques, ont de multiples effets secondaires, parfois dangereux (on l'a vu dans le cas du Vioxx). Plus de 100 000 personnes meurent chaque année aux États-Unis d'effets indésirables causés par des médicaments prescrits en bonne et due forme.

Les agents actifs qu'on trouve dans les plantes curatives sont rarement aussi concentrés et puissants que ceux qu'on trouve dans les médicaments, et ils ne sont jamais seuls, se combinant pour répandre leurs bienfaits. C'est une action synergique bénéfique pour l'ensemble de l'organisme, sans effet toxique.

La plupart des effets thérapeutiques du mangoustan ne peuvent s'expliquer que par l'action synergique de ses multiples ingrédients, un phénomène que la science ne peut tout à fait expliquer. La capacité du mangoustan de combattre la fatigue, de procurer de l'énergie et d'abaisser le taux de mauvais cholestérol est un exemple d'une telle action synergique.

Les produits américains tirés du mangoustan ont ordinairement passé des tests de toxicité. Le D^{r} Templeman, auteur de *Mangosteen, thé X-Factor,* mentionne notamment un test pratiqué sur des rats de laboratoire, auxquels on a administré des mégadoses d'extrait de mangoustan. Aucun comportement anormal ni détérioration de tissu n'a résulté de ce test.

Par ailleurs, on ne connaît aucun cas d'effet nocif ou d'intoxication chez les usagers de ce fruit en Asie, qu'il s'agisse de consommation normale ou d'utilisation à des fins médicales.

Bien que le D^{r} Templeman recommande aux personnes allergiques ou souffrant de maladies particulières (comme le diabète) de consulter un médecin avant de prendre quelque supplément alimentaire que ce soit, il est convaincu que le mangoustan est inoffensif, y compris pour les enfants et les femmes enceintes ou allaitant.

Il est cependant sage de bien vérifier la liste des ingrédients sur l'étiquette de tout produit se présentant comme extrait de mangoustan. S'il se trouve un ingrédient (par exemple, un extrait d'un

autre fruit) auquel vous êtes allergique, vous devrez naturellement faire preuve de prudence. Il est également possible que le mangoustan provoque des allergies, comme beaucoup d'aliments. Les rapports à ce sujet ne font état d'aucune gêne respiratoire ni d'aucune réaction anaphylactique ; tout au plus signale-t-on des cas légers d'urticaire.

Il est également prudent de n'interrompre aucun traitement pour le remplacer par le mangoustan. Si ce produit procure les effets escomptés, il sera toujours temps de discuter avec un médecin de l'éventualité d'une modification ou d'une cessation du traitement.

Il semble y avoir peu de contre-indications d'utilisation avec des médicaments. Les gens qui prennent de la warfarine, un anticoagulant (mieux connu sous le nom commercial de Coumadin), feraient bien de faire vérifier leur valeur INR (vitesse de coagulation du sang) après trois jours de consommation de mangoustan ou d'extrait de mangoustan. Et comme le mangoustan a aussi pour effet d'accroître la masse de globules rouges (un effet attendu en cas d'anémie), ceux qui souffrent d'érythrocytose primaire *(polycyihemia rubra vera)* devraient s'abstenir d'en consommer.

6. Dosage

Chaque produit d'extrait de mangoustan a son mode d'emploi, qui devrait normalement être indiqué sur l'étiquette. Il faut aussi s'assurer que le produit provient bien du fruit entier, incluant son écorce.

Les doses ou portions peuvent varier, mais, d'une façon générale, voici quelques indications :

- Il est préférable d'en prendre trois fois par jour plutôt qu'une seule fois, car la demi-vie des xanthones est estimée de quatre à six heures dans l'organisme humain.
- Il n'est pas nécessaire de consommer des quantités énormes pour bénéficier du produit. Une once (35 ml ou 2 c. à soupe) par dose suffit le plus souvent. Mais pour obtenir des effets bénéfiques sur des affections chroniques ou des états de santé préoccupants, on peut penser à aller jusqu'à huit onces (250 ml ou 1 tasse) ou plus par jour.
- Règle générale, les gens qui prennent du mangoustan sous forme de boisson en vue de soigner une maladie ou d'améliorer leur santé devraient en prendre une à deux onces (35 à 70 ml) avant les repas trois fois par jour.
- Manger après avoir pris le produit en assure une meilleure digestion et une meilleure absorption de ses substances phytoceutiques (ingrédients thérapeutiques de la plante).

7. Les bienfaits particuliers du mangoustan

Nous avons donné au chapitre 3 un aperçu des bienfaits thérapeutiques du mangoustan en présentant principalement ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunitaires. C'est ainsi que le mangoustan peut exercer une action efficace à l'encontre de plusieurs maladies ou affections.

Selon le D^{r} Kenneth J. Finsand, auteur de *Mangosteen Desk Référence,* le mangoustan peut avoir des effets bénéfiques sur plus d'une cinquantaine de maladies ou problèmes de santé. En voici la liste :

Allergies		Maladie cœliaque
Anémie		Maladie d'Alzheimer
Arthrite rhumatoïde		Maladie de Crohn
Arthrose		Maladie de Parkinson
Autisme		Maladies auto-immunes
Champignons		Maladies cardiovasculaires
Dépression		Maux de tête
Déséquilibres hormonaux		Ménopause
Diabète (types 1 et 2)		Migraine
Eczéma		Myasthénie gravis

Fibromyalgie		Problèmes de poids
Fibrose kystique		Psoriasis
Gastrite		Recto-colite hémorragique
Gingivite		Sclérodermie
Goître lymphomateux		Sclérose en plaques
de Hashimoto		Stérilité masculine
Hépatite C		Stress
Hyperactivité		Syndrome de Raynaud
Hypoglycémie		Syndrome de fatigue chronique
Indigestion		Syndrome prémenstruel (SPM)
Infections bactériennes		Thyroïdite
Infections parasitaires		Trouble déficitaire de l'attention
Intolérance au glucose		Troubles du sommeil Ulcère H.
Intolérance au lactose		Pylori Virus d'Epstein-Barr
Lupus érythémateux		

Le mangoustan peut contribuer à atténuer ces problèmes de santé, sinon à les faire disparaître tout à fait. Nous allons examiner l'action du mangoustan sur certains d'entre eux, que nous avons regroupés en différentes catégories.

Les problèmes de peau

Les problèmes de peau sont le plus souvent des problèmes d'inflammation, comme l'eczéma et les dermatites, d'infection, comme l'acné et l'impétigo, ou de croissance du derme, comme le psoriasis et la séborrhée. Or, on utilise le mangoustan depuis fort longtemps pour soulager et guérir toutes ces affections. Les propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses des xanthones de l'écorce du mangoustan y sont évidemment pour quelque chose. On utilise aussi du mangoustan dans sa version topique (en application externe) sur les infections de peau de type fongique.

Les problèmes digestifs

Soulager et traiter les problèmes digestifs est probablement l'usage thérapeutique du mangoustan le plus répandu dans les médecines traditionnelles. Ce fruit a servi - et sert toujours - à combattre la dysenterie, encore très active dans le Tiers monde. Ce sont ici les propriétés anti-infectieuses des xanthones qui servent à éliminer les agents pathogènes dans l'intestin, mais leurs propriétés anti-inflammatoires contribuent aussi à réduire l'inflammation intestinale, cause de perte de nutriments et de liquides corporels dans les selles.

On sait par ailleurs que les xanthones ont la capacité de bloquer les récepteurs d'histamine et de sérotonine. En bloquant les récepteurs histaminiques H-2, ils contribuent notamment à réduire la production d'acides gastriques, d'où l'effet anti-ulcères d'ailleurs observé sur des rats de laboratoire. Par ailleurs, en bloquant les récepteurs de la sérotonine dans l'intestin, ils favorisent une meilleure régulation de la motilité intestinale, ce qui explique l'efficacité du mangoustan dans le traitement de la diarrhée.

Enfin, les gens qui souffrent de diverticulite (inflammation des diverticules, ces cavités en forme de sac qui se trouvent notamment dans l'intestin), feraient bien de prendre du mangoustan pour prévenir l'infection. On leur prescrit ordinairement des antibiotiques à faible dose, mais la prise répétée de ces médicaments affaiblit la résistance aux bactéries.

Les problèmes respiratoires

La résurgence de la tuberculose et l'augmentation alarmante de l'incidence de l'asthme indiquent que nous sommes loin d'en avoir fini avec les problèmes respiratoires. Sans compter le cancer du poumon qui, malgré le combat acharné contre l'usage du tabac, continue de faire des ravages ; selon l'Agence de santé publique du Canada, ce cancer arrive au premier rang chez les hommes de 45 à 69 ans et au second rang chez les femmes de 45 à 74 ans.

De là l'importance de renforcer le système immunitaire contre les agressions qui s'infiltrent par le système respiratoire. Les propriétés immunitaires du mangoustan, que nous avons déjà mentionnées, sont ici un atout de premier ordre. Une étude réalisée au Japon en 2002 a révélé que l'écorce du mangoustan agissait non seulement comme agent anti-inflammatoire, mais aussi comme anti-allergénique. Les scientifiques japonais ont notamment montré la capacité de certains xanthones de moduler l'activité des IgE, des anticorps impliqués dans les réactions allergiques.

L'avantage du mangoustan dans les cas d'asthme est donc de servir à la fois d'agent anti-allergénique et d'agent anti-inflammatoire en même temps. C'est le seul produit naturel connu qui jouerait ce double rôle, sans avoir évidemment les inconvénients des médicaments.

La maladie pulmonaire obstructive chronique, ou MPOC (COPD en anglais) est mieux connue sous le nom des deux affections qui la caractérisent le plus souvent : la bronchite chronique et l'emphysème. Dans les deux cas, la respiration devient difficile en raison d'une limitation de la circulation de l'air. Les poumons ne fonctionnent plus aussi bien qu'avant et perdent de leur efficacité avec le temps. Il s'ensuit une toux chronique, une quantité plus abondante d'expectorations et un essoufflement. On estime que 750 000 personnes au Canada souffrent d'une forme de MPOC, mais comme cette maladie est encore sous-diagnostiquée, on peut croire que ce nombre est beaucoup plus élevé.

Les propriétés anti-inflammatoires et anti-microbiennes du mangoustan peuvent aider les victimes de cette maladie, que l'on voit souvent munies d'un appareil à oxygène et qui souffrent visiblement de leur malheureuse condition, particulièrement quand l'air est enfumé ou pollué. On a observé que l'apport en oxygène habituellement requis pouvait être diminué, sinon, dans certains cas, éliminé tout à fait. La consommation quotidienne de mangoustan peut aussi aider à réduire la fréquence et la gravité des infections des voies respiratoires inférieures.

Les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, et la sclérose en plaques

Les maladies de Parkinson et d'Alzheimer sont les affections dégénératives les plus redoutées par une population vieillissante. Ce sont des maladies du système nerveux central qui, de fait, affectent des millions de personnes âgées et dont l'incidence augmente chaque année. Comme aucun traitement actuel ne semble capable de guérir ces maladies, on doit se tourner vers la prévention : pour empêcher qu'elles ne se développent ou pour ralentir leur développement. Or, on sait maintenant qu'une action oxydante dans le cerveau joue un rôle majeur dans ce développement. D'où l'espoir que les antioxydants soient l'un des meilleurs moyens de prévention.

La sclérose en plaques est une autre maladie terrible qui peut s'apparenter aux deux premières. C'est une maladie évolutive du système nerveux central, caractérisée par une atteinte de la myéline (enveloppe protectrice des cellules nerveuses). Ce phénomène se traduit par des lésions des zones nerveuses dans le cerveau et dans la moelle épinière qui prennent la forme de plaques, d'où son nom. Ici aussi, des radicaux libres (processus d'oxydation), ainsi que des neurotoxines sont à l'œuvre. Les traitements de la sclérose en plaques visent surtout à ralentir la progression de la maladie et à soulager le patient de ses symptômes, car cette maladie ne se guérit pas. Aucun traitement n'a la capacité de modifier de façon importante son évolution.

Or, une étude japonaise a montré que le mangoustan pouvait avoir des effets à la fois préventifs et thérapeutiques sur la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer et la sclérose en plaques, ainsi que sur toute autre maladie neurodégénérative où se produit un processus d'inflammation. Ces effets reposent principalement sur les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du mangoustan.

Le D^{r} Templeman a d'ailleurs observé lui-même de remarquables effets sur des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. En tous cas, les résultats sont, selon lui, supérieurs à ceux que donnent des médicaments comme le donépézil (Aricept), prescrit aux patients dont l'intensité de la maladie est considérée comme légère à modérée. On a pu noter une amélioration de certaines facultés (notamment la mémoire) et, à un stade plus avancé de la maladie, une atténuation de certains comportements déments, comme se bercer inlassablement, hurler et s'automutiler. Certes, le mangoustan ne guérit pas et ne saurait inverser le processus dégénératif fatal, mais il peut offrir un nouvel espoir d'améliorer la qualité de vie des patients et de leur entourage.

Les rhumatismes

Environ un Canadien sur sept souffre de rhumatismes ou de douleurs articulaires, proportion qui monte à un sur trois après 65 ans. Ce qu'on appelle rhumatismes recouvre en fait plusieurs maladies. L'arthrite est également un terme général, qui s'applique à une bonne centaine d'affections inflammatoires touchant les articulations.

Du nombre, deux se dégagent par leur fréquence : l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde. L'arthrose affecte principalement le cartilage, qui devient rugueux, irrégulier et usé ; parfois, des excroissances osseuses se développent à la périphérie des articulations. La polyarthrite rhumatoïde est pour sa part une maladie inflammatoire chronique qui provoque douleurs, raideurs, gonflements et perte des fonctions articulaires.

On ne connaît pas très bien les causes de ces maladies, mais on sait qu'il s'agit dans la plupart des cas de maladies chroniques et dégénératives, et la médecine classique considère qu'il n'est pas possible d'en guérir. Tout au plus les traitements et le changement de certaines habitudes de vie permettent-ils d'en contrôler les douleurs et de ralentir leur évolution.

Qu'il s'agisse de polyarthrite rhumatoïde ou d'arthrose, l'inflammation en est la manifestation la plus caractéristique et souvent la plus douloureuse. Or, on connaît les propriétés anti-inflammatoires du mangoustan, décrites au chapitre 3. On sait en particulier que les xanthones ont un effet inhibiteur marqué sur l'enzyme que l'on appelle COX-2 (qui cause l'inflammation) et qu'ils n'ont pas d'effets secondaires, contrairement aux médicaments qui visent à obtenir le même effet.

L'oxydation serait également en cause dans le processus dégénératif des articulations. Or, on sait là aussi que le mangoustan a une action antioxydante bénéfique, qui peut contribuer, sinon à stopper, du moins à ralentir ce processus.

On recommande de boire jusqu'à 6 onces (190 ml ou 3/ 4 de tasse) par jour de jus de mangoustan dans le cas d'affections rhumatismales.

Les problèmes cardiovasculaires

Athérosclérose et hypercholestérolémie sont d'importants problèmes de santé en Occident. L'athérosclérose est le blocage des artères, ces vaisseaux sanguins qui transportent le sang riche en oxygène à partir du cœur. Elle se caractérise par l'accumulation d'une substance graisseuse, qu'on appelle *plaque,* sur et dans la paroi artérielle, qui s'épaissit et perd de son élasticité. Quand l'athérosclérose bloque partiellement une artère, elle provoque une douleur dans la poitrine qu'on appelle *angine.* Si le blocage est total et entraîne la mort d'une partie du muscle cardiaque, c'est la crise cardiaque *(infarctus du myocarde).* Quand le même phénomène se produit à la suite de l'obstruction totale d'une artère du cerveau, c'est *l'accident vasculaire cérébral.* L'athérosclérose est donc la cause de la plupart des problèmes cardiaques et circulatoires graves.

Qu'est-ce qui peut ainsi boucher les artères? Inflammation (dysfonction endothéliale), dépôt de cholestérol et de calcium, puis formation d'un caillot ou obstruction se succèdent tour à tour dans le processus. Ce sont principalement l'usage du tabac, l'inactivité physique et un régime alimentaire riche en gras saturés et en gras trans qui déclenchent ce processus. La mauvaise alimentation fait notamment augmenter le taux de mauvais cholestérol ou LDL, qui sert de matériau d'obturation. Et on sait que les radicaux libres et l'inflammation contribuent à oxyder ce cholestérol néfaste.

Un régime alimentaire faible en cholestérol, combiné à une consommation régulière d'extrait de mangoustan, a un puissant effet «nettoyant». On peut comparer cet effet à celui d'un adoucisseur d'eau dans un système de plomberie encrassé par le calcium d'une eau trop dure. Si on ne désire pas que le plombier vienne remplacer les tuyaux (l'équivalent d'un pontage en chirurgie), il vaut mieux s'en remettre à la méthode douce de l'adoucisseur.

Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du mangoustan jouent ici un rôle protecteur et préventif certain. Des scientifiques australiens et thaïlandais ont formulé l'hypothèse que si le mangoustan pouvait empêcher les dommages aux artères causés par l'oxydation, il pouvait aussi réduire l'oxydation du mauvais cholestérol dans le sang. Ils ont ainsi expérimenté en laboratoire l'effet du mangoustin, l'un des xanthones, sur du LDL, puis d'autres xanthones, et en sont arrivés à

la conclusion que les xanthones exercent de fait une action thérapeutique en matière d'athérosclérose.

Un autre facteur à l'origine des maladies cardiaques est l'hypertension artérielle. Les résultats des recherches scientifiques en matière de relation entre le mangoustan et la tension artérielle sont toutefois insuffisants pour permettre de tirer des conclusions. Selon le D^{r} Templeman, on peut cependant croire que le mangoustan n'a aucun effet significatif. Cela dit, il importe de surveiller sa tension artérielle, surtout quand on avance en âge.

Les maux de tête

Les maux de tête affligent bien des gens, mais ils ont des causes très variées. On en distingue surtout deux grands types: les céphalées de tension et les migraines. Environ le tiers des Canadiens souffriraient de céphalées de tension et 17 pour cent, de migraines.

Les facteurs déclencheurs peuvent être nombreux : maladies respiratoires comme la sinusite ou la bronchite, mauvaise posture ou grande tension, facteurs psychologiques (anxiété, surmenage, dépression), facteurs environnementaux (lumière, bruit, soleil, vent, odeurs, températures extrêmes, pollution de l'air), changements hormonaux, hypoglycémie, certains médicaments (antihistaminiques, diurétiques), certains aliments (café, vin, charcuteries, etc.).

Selon le D^{r} Kenneth Finsand, auteur de *Mangosteen Desk Référence,* près des trois quarts des maux de tête seraient reliés à une réaction allergique à certains aliments. Il y aurait déséquilibre d'acides gras provoquant une inflammation qui caractérise plusieurs types de maux de tête. Or, on connaît les propriétés anti-inflammatoires du mangoustan.

Les gens qui souffrent de maux de tête fréquents ont tendance à prendre des analgésiques et des anti-inflammatoires dont ils arrivent difficilement à se passer, mais qui peuvent avoir des effets secondaires désastreux. Il importe de déterminer si, parmi les facteurs déclencheurs, il n'y aurait pas des aliments particuliers auxquels il vaudrait mieux renoncer. En outre, prendre régulièrement du jus de mangoustan (3-6 oz par jour - 100-200 ml) contribue à prévenir ou à atténuer l'inflammation susceptible de se produire au niveau des vertèbres supérieurs ou du crâne lui-même.

Le diabète

Le diabète est une maladie qui se caractérise par un taux anormalement élevé de sucre dans le sang. Ce déséquilibre peut être dû à l'incapacité du pancréas de produire de l'insuline, une hormone qui stabilise les concentrations de glucose (sucre) dans le sang, ou à une résistance à l'action de l'insuline au niveau cellulaire.

On distingue quatre types de diabète : le diabète insuline-dépendant (type 1), le diabète non insuline-dépendant (type 2 - de loin le plus répandu), le diabète gestationnel et le diabète associé à d'autres maladies ou syndromes. Les quatre types ont des causes variées, mais ils ont tous pour conséquence de maintenir un taux anormal de sucre dans l'organisme.

On a noté certains bénéfices du mangoustan chez des patients atteints de diabète de type 1. Le contrôle du taux de sucre s'était amélioré (variations moindres des fluctuations) et la fréquence des infections avait diminué ; on sait que les diabétiques dépendants à l'insuline sont plus susceptibles de développer des infections. Les complications du diabète, qui se traduisent par exemple par l'amputation des membres inférieurs, pourraient aussi être atténuées par la prise de mangoustan, mais cela n'a pas encore été démontré.

Le diabète de type 2 est souvent associé à l'obésité, laquelle est en croissance partout dans le monde, particulièrement chez les jeunes. Or, on a observé que le mangoustan pouvait avoir un effet bénéfique dans ce type de diabète en réduisant le besoin de glucides, ce qui favorise un meilleur contrôle du poids. Il est également possible que le taux de sucre baisse rapidement, d'où l'invitation à une certaine prudence et à une surveillance accrue des variations.

Et en aucun cas les diabétiques ne devraient-ils modifier leur diète ou se permettre des excès de consommation de calories sous prétexte qu'ils ont découvert un supplément merveilleux qui améliore leur condition.

Les états dépressifs

Étant donné les multiples effets bénéfiques du mangoustan, on ne se surprendra pas qu'il contribue positivement à l'état de santé général, combattant notamment les états dépressifs caractérisés par le surmenage, la fatigue et le manque d'énergie. Il semblerait que le mangoustan ait, chez la plupart des gens, un effet tonique et énergétique, contribuant à restaurer une certaine vitalité.

8. Témoignages

Les témoignages à l'appui de certains produits de santé dits naturels sont abondamment utilisés par les fabricants de ces produits à des fins promotionnelles. Or, il n'y a généralement pas moyen de corroborer ces témoignages et, en outre, ceux-ci sont éminemment subjectifs, faisant parfois appel à des mots qui dépassent la simple appréciation d'une amélioration ou d'un bénéfice sur l'état de santé. En outre, rien n'assure qu'un produit vanté comme «miraculeux» par une personne atteinte d'une maladie aura un effet aussi «prodigieux» chez une autre personne souffrant de la même affection.

Néanmoins, les témoignages représentent des cas intéressants, surtout quand ils sont rapportés par des tiers, comme des médecins ou d'autres professionnels de la santé. Ils peuvent inciter les gens à essayer un traitement ou un produit, en observant toutes les consignes de prudence que nous avons mentionnées précédemment et sans s'attendre nécessairement à une amélioration instantanée de leur condition.

En introduction de son livre *Mangosteen, thé X-Factor,* le D, Frédéric Templeman raconte l'histoire de William, un patient venu le consulter avec une terrible sensation de brûlure dans la bouche et sur les lèvres. Il pouvait à peine parler et avalait avec difficulté, car l'inflammation s'étendait jusqu'au larynx. Le médecin découvrit aussi que William avait les doigts, les pieds et la plante des pieds rouges et que la peau commençait à peler en ces endroits.

Incapable de poser un diagnostic, encore moins de prescrire un traitement, même après avoir consulté un confrère, le D^{r} Templeman l'envoya voir aussitôt un ORL (spécialiste des oreilles, du nez et de la gorge). Celui-ci fut tout aussi impuissant à soulager notre patient, même après un examen plus poussé de sa gorge. Le D^{r} Tem-pleman prit l'avis du spécialiste, discuta avec un second, puis décida de prescrire de la prednisone, un puissant anti-inflammatoire.

Après trois jours, il n'y avait aucune amélioration et la peau des doigts de William se détachait complètement. Souffrant et déshydraté, le pauvre homme était désespéré. Le D^{r} Templeman, qui connaissait le mangoustan, eut alors la bonne idée de lui proposer un traitement à l'extrait de ce fruit : une once à avaler trois fois par jour.

Trois jours plus tard, William le rappelait pour lui annoncer que la douleur avait diminué et qu'il pouvait parler plus aisément. En une semaine, l'inflammation dans sa bouche et sa gorge avait disparu, de même que les cloques sur sa peau. Et celle-ci se régénérait. Finalement, William se rétablit complètement.

Dans un autre livre sur le mangoustan[5], le D^{r} Kenneth Finsand rapporte que la première personne à qui il prescrivit du jus de mangoustan était une Espagnole de 42 ans qui était en train de perdre la vue à cause de son diabète. Elle souffrait aussi de neuropathie dans les jambes. On lui donnait 60 unités d'insuline par jour, 30 le matin et 30 le soir.

Son mari demanda au D^{r} Finsand s'il pouvait faire quelque chose de plus. Celui-ci proposa le mangoustan comme traitement d'appoint. Avant de faire boire le jus à sa femme, l'homme vérifia son taux de sucre sanguin: il était à 351, une valeur très haute, même si la femme avait pris ses 30 unités d'insuline matinales. Il lui fit boire alors deux onces de jus de mangoustan, une quantité qui aurait normalement fait augmenter la glycémie davantage s'il s'était agi d'un autre jus. Or, une demi-heure plus tard, la glycémie était retombée à... 150.

Une semaine plus tard, le mari vint relater au médecin cet intéressant résultat, ajoutant même que sa femme pouvait désormais diminuer de beaucoup ses doses d'insuline. La diabétique en vint à n'avoir besoin que de cinq unités d'insuline par jour pour conserver son taux de sucre à un niveau

[5] *Mangosteen's Healing Secrets Revealed,* **Soundconcepts.**

normal. Le D[r] Finsand ajoute que ce n'est pas lui qui a recommandé au couple de diminuer les doses d'insuline.

Le D[r] Finsand rapporte aussi deux cas de dépression où le mangoustan s'est avéré bénéfique. Dans le premier cas, il s'agissait de la fille de 14 ans du couple de l'histoire précédente, qui souffrait d'une dépression diagnostiquée comme telle. Elle prenait des antidépresseurs et vivait recluse, restant la plupart du temps dans sa chambre à écouter de la musique. Comme sa mère avait grandement bénéficié des effets du mangoustan sur son diabète, elle et son mari décidèrent de lui offrir du jus de mangoustan, croyant que ce traitement pourrait l'aider. L'adolescente refusa d'abord, mais céda à la demande de ses parents et trouva le jus bon au goût.

Il se trouvait qu'il y avait une noce ce jour-là, à laquelle toute la famille était invitée. Naturellement, la fille ne voulait pas y aller, mais après avoir bu du jus de mangoustan, elle se ravisa. Et il se trouva qu'elle participa à la fête avec beaucoup d'entrain, chantant et dansant pour la première fois en plus d'un an. Au cours des trois mois suivants, son humeur ne cessa de s'améliorer et elle renonça aux antidépresseurs.

Dans l'autre cas, il s'agissait d'un garçon de 16 ans en traitement psychiatrique après avoir commis une tentative de suicide six semaines plus tôt. Lui aussi devait prendre des antidépresseurs. Sa sœur demanda au D[r] Finland s'il pensait que le mangoustan pourrait atténuer l'état dépressif de son frère. Le docteur lui raconta l'histoire qui précède et l'encouragea à essayer. Les résultats furent tout aussi extraordinaires que dans le premier cas : l'adolescent se sentit mieux très rapidement et n'eut plus besoin de médicaments.

Parmi les nombreux autres témoignages relevés au sujet des effets thérapeutiques du jus de mangoustan, signalons celui d'une femme de 43 ans souffrant de psychose maniaco-dépressive, qui avait tout essayé pour améliorer son état de santé. Selon elle, l'usage du jus de mangoustan a beaucoup amélioré la qualité de son sommeil et l'a grandement aidée à cesser de fumer. Naturellement, elle se sent beaucoup mieux.

On cite aussi le cas d'une fillette de 11 ans victime d'une chute de cheval, qui éprouvait des problèmes de mémoire et d'attention. Elle en était très frustrée et irritable. Le jus de mangoustan a eu un effet radical sur son humeur et son attitude, de sorte que ses résultats scolaires se sont améliorés et qu'elle a pu reprendre les compétitions d'équitation.

Une personne souffrant de la goutte raconte que son mal a disparu quatre jours après qu'elle eut commencé à prendre du jus de mangoustan à raison d'une once soir et matin. Plus de douleur ni d'enflure, soit un bien meilleur résultat que les médicaments destinés à contrôler la douleur dans des limites raisonnables.

Par ailleurs, une semaine de jus de mangoustan à raison de cinq onces par jour a suffi à soulager une femme de son arthrose au genou, qui l'avait presque empêchée de marcher pendant trois ans. Depuis, elle se lève et marche normalement, ne prend plus de Celebrex, et a même constaté que l'aspect de sa peau s'était amélioré. Elle continue à prendre du jus de mangoustan une fois par jour.

Cette mère de famille qui souffrait d'atroces migraines depuis des années et qui se soignait à l'aide de mégadoses d'ibuprofène s'est mise au jus de mangoustan en désespoir de cause. Trois jours plus tard, elle constatait qu'elle n'avait eu aucune migraine et que ses douleurs au cou avaient diminué. Elle n'a plus de maux de tête depuis.

Un homme raconte s'être brûlé trois doigts sur un gaufrier. Pour soulager sa douleur, il a eu l'intuition de plonger les doigts atteints dans du jus de mangoustan. Trente minutes plus tard, plus de douleur et même pas de cloques !

Concluons par l'histoire de cette femme sur dialyse depuis plus de dix ans. Après huit ans de traitement et de sommeil difficile, elle était fatiguée en permanence et malade fréquemment. Le jour où elle a essayé le jus de mangoustan, elle avait un violent mal de tête et se sentait au bord de l'évanouissement. C'est un ami qui lui a suggéré le mangoustan. Le résultat fut immédiat : le mal de tête et les douleurs musculaires disparurent, et elle parvint à dormir huit heures cette nuit-là. Elle a continué à prendre du jus de mangoustan et se sent beaucoup plus en forme depuis. Même les jours de dialyse, dit-elle, elle est remplie d'énergie. Et elle réagit à ses traitements beaucoup mieux qu'auparavant.

Conclusion

Les déficiences de notre régime alimentaire, les risques associés aux médicaments que nous prenons et notre souci de nous maintenir en bonne santé nous incitent à nous tourner vers des produits de santé naturels ou des suppléments alimentaires. Or, malgré les prétentions de leurs fabricants, ces produits ne tiennent pas toujours leurs promesses. Aussi faut-il nous montrer prudents et vigilants !

Néanmoins, il vaut la peine de mettre le maximum de chances de notre côté, en particulier pour renforcer notre système immunitaire qui nous protège des maladies et nous en guérit.

Comment choisir le produit de santé qui convient parmi les milliers qui nous sont offerts ? Il est préférable de choisir un produit polyvalent, vraiment naturel et sans danger. Le jus de mangoustan appartient à cette catégorie et mérite d'être essayé. Goûter au fruit lui-même est par ailleurs une expérience de dégustation... délicieuse.

En prenant du jus de mangoustan quotidiennement, vous bénéficierez notamment des multiples bienfaits des xanthones, sur lesquels nous avons insisté tout au long de ce livre. Et les xanthones ne se retrouvent nulle part ailleurs que dans le mangoustan.

C'est un atout formidable dans un régime santé, mais il faut aussi que l'alimentation soit saine. Des fruits et des légumes en abondance, frais et crus de préférence, et le moins de gras animaux possible. Pour vivre mieux, bien entendu !

Pierre Laroche
LE MANGOUSTAN
Un fruit santé aux effets surprenants

Les Éditions Jalinis Montréal, Québec
Tél.: 1.514.898.8273
www.jalinis.com

Avertissement

Les informations présentées dans ce livre ne sauraient tenir lieu de prescription médicale ni remplacer l'avis d'un professionnel de la santé à la suite d'un diagnostic posé dans les règles de l'art. L'éditeur et l'auteur déclinent toute responsabilité des conséquences qui pourraient résulter de la consommation du mangoustan ou de l'utilisation d'un produit fabriqué à partir de ce fruit.